RECETARIO MAMAMA LUCHA

MANO IZQUIERDA EDITORES

Maria Inés Rospigliosi
Recetario Mamama Lucha

Revisión: Hammurabi.
Edición bajo el cuidado de
Mano Izquierda Editores.

Fotografías
Portada: Photo by Calum Lewis on Unsplash.
Contraportada: Photo by Agnieszka Kowalczyk on Unsplash.

Circa, Lima – Perú, 2021.

ÍNDICE

Entradas

Atún con tomate 07
Causa 06
Cebiche 08
Cebiche de atún 08
Cocktail de camarones 09
Conchitas a la parmesana 10
Ensaladas 08
Ensalada cocida 11
Ensalada de palta 10
Escabeche 12
Espárragos gratinados 13
Espárragos, pastel de 09
Huevo pasado con paté 15
Langostinos al ajillo 13
Ocopa 16
Panqueques rellenos de alcachofa 17
Papa a la huancaína 19
Papa a la huancaína Mamama 19
Papas a la crema 20
Pastel de choclo 21
Pastel de espárragos 14
Soufflé de atún 22
Soufflé de coliflor 23
Soufflé de fideos 23

Sopas

Cazuela 25
Chupe 26
Crema de zapallo 27

Segundos

Aguadito 28
Ají de Gallina 29
Ajiaco 30

Arroz Árabe 30
Arroz Blanco 31
Arroz con aceitunas 32
Arroz con alcachofas 32
Arroz con Coca-Cola 33
Arroz con pollo 28
Asado a la olla 34
Asado al horno 34
Carapulcra 35
Cordon Blue 36
Estofado 36
Frijoles 37
Frijoles a la americana 39
Frijoles a la Casilda 38
Lasaña 54
Panamitos 58
Papa rellena 45
Pastel de arroz con carne 56
Pollo al chalán 40
Pollo al limón 43
Puré 49
Puré de espinacas 48
Puré de espinacas con salsa blanca 48
Rizzoto al Parmesano 40
Rollo de carne (1) 46
Rollo de carne (2) 47
Salsa Blanca 54
Salsa de nueces 43
Salsa de tomate y asado 41
Salsa de tomate y asado 2 42
Salsa roja Tuco de Lasaña 55
Saltado 46
Seco 44
Tallarines de albahaca 52
Tallarines a la mexicana 53
Tallarines con nueces 53
Torrejas de papa 50
Torrejas de papa con queso 51
Torrejas de verduras 50
Tortilla española 51

Otros

Jamón del país 59
Paté, Hígado de pollo 60
Salsa Kétchup 60
Salsa Mayonesa 61
Queso fresco 61
Sangría 62

Postres

Bolitas 64
Brownies (Turrón de Chocolate) 63
Ensalada de mashmellows 70
Fresas 69
Fudge 71
Helados 67
Maná o no es nada 65
Mazamorra de chuño 69
Pie de fresas 68
Pie de limón 66
Pie de Manzana 67
Suspiro a la limeña 65
Toffees Colegio 70
Toffees July 70

Entradas

CAUSA
5 personas

INGREDIENTES:

1 Kg. De papa amarilla.
2 ajíes amarillos: uno licuado, otro cortado en rodajas.
1 cebolla grande picada finita.
2 limones grandes o 3 chicos.
Sal al gusto.
1/2 taza de aceite.

PREPARACIÓN:

-Se pone a sancochar la papa.
-Se le echa a la cebolla el limón, sal, aceite. Se procede a apretar fuerte la cebolla para que bote su jugo y luego se le agrega el ají cortado. Si se quiere que no pique, se le quita venas y pepas, y se lava.
-Sancochada la papa, se pasa por el prensapapas y se le agrega el jugo de la cebolla apretando bien para que caiga todo el zumo de limón.
-Si quedó un poco seca se le agrega aceite o limón al gusto.
-Se puede colocar sobre una lechuga y adornar con la cebolla ya curtida, con huevo duro.
Hay diversas maneras de acompañar la causa, entre las cuales tenemos por ejemplo:

Tomate relleno con causa: Se consigue tomates grandes, se les saca el contenido y semillas y se procede a rellenar con la causa ya aderezada.

Pingüinos: Se coge un huevo duro por persona y se cubre con causa como si fuera una papa rellena pero redondeándola, para que sea el cuerpo del pingüino. Luego se le coloca una pequeña bola de causa en forma de cabeza y se le coloca dos arvejitas en for-

ma de ojos, pedazos de aceituna en forma de alas a los costados y debajo simulando pies, luego zanahoria en forma de nariz y una ramita de perejil de sombrero.

Canastitas: Se le da a la causa una forma redondeada de canasta, y se le coloca ensalada de vainitas, zanahoria y arvejitas mezcladas con mayonesa y un palito de perejil simulando el asa.

Peziduri: Se escoge un molde rectangular, y se coloca la mitad de la causa extendida en forma del molde. Se cubre con una capa de mayonesa y pedazos de betarraga ya sancochada y cortada en medias lunas. Se vuelve a poner otra capa de causa rectangular y se vuelve a cubrir con más mayonesa, luego se ponen pedazos de palta, cortados también en medias lunas, un poco más de mayonesa y pedazos de huevo duro.

ATÚN CON TOMATE

INGREDIENTES:

1 lata de atún.
Mayonesa.
Limón, sal y aceite.
4 tomates en rodajas.
Cebolla.

PREPARACIÓN:

-Mezclar el atún con la mayonesa, colocándolo sobre las rodajas de tomate y adornar con la cebolla aderezada.

CEBICHE

INGREDIENTES:

Pescado blanco.
Sal.
Ají molido.
Cebolla cortada a la pluma.
4 limones.

PREPARACIÓN:

-Cortar el pescado en trozos chicos.
-Espolvorear con sal al gusto.
-Echar limón hasta que cubra el pescado, aplastando ligeramente.
-Dejar reposar por 10 minutos, tapado.
-Echar a la cebolla 3 limones, sal, chancar fuerte dejar reposando tapada.
-Si se ve que falta jugo al pescado se agrega.
-Agregar la cebolla al pescado, moviendo ligeramente y mezclando.
-Se acompaña con lechuga, choclo y camote.

CEBICHE DE ATÚN

-Se procede igual que el anterior con la cebolla pero se le agrega a una o dos latas de atún y se acompaña también con lechuga y camote.

ENSALADAS

Las ensaladas de verduras crudas, se escogen las que mas gusten, lechuga, tomate, palta, pepinos, etc. Pueden in juntas o individuales para que cada uno las mezcle.
Las verduras sancochadas como arvejita, zanahoria, vainitas, betarraga, etc.
Aliño para la ensalada cruda, limón, sal, y aceite al gusto.
Para la ensalada cocida, puede ir el mismo aliño o mezclar con mayonesa.

COCKTAIL DE CAMARONES
(Individual)

INGREDIENTES:

8-10 camarones por persona.
1 hoja de lechuga.
1 taza de aceite.
2 huevos.
Sal, pimienta al gusto.
1 cucharita de ajo.
1 cucharada de kétchup.
1 limón.
1/2 palta por persona.
1 cucharita de mostaza.
1/2 cucharita azúcar.

PREPARACIÓN:

-Se pone a endurecer 1 huevo. Ya frío se corta en rodajas para adorno.
-Se sancochan los camarones 3 minutos, que es lo que necesitan para estar bien cocidos.
-Se pelan y se dejan 3 ó 4, los más grandes para decorar.
-Se corta la palta en trozos pequeños.
-Se procede a hacer la mayonesa:

> –Se pone en la licuadora el huevo entero crudo, se le agrega sal, pimienta al gusto sin exagerar, 1 diente de ajo, la mostaza.
> –Se empieza a batir y se va echando el aceite, que caiga en forma de hilo, y parejo hasta que cuaje y se haga dura. Una vez a punto la mayonesa, se le agrega unas gotas de limón, el kétchup y el azúcar. La mayonesa debe quedar rosada, para el Cocktail.

-En una copa de coñac o champán se pone la lechuga, encima se le pone la palta ya cortada y los camarones. Todo esto se baña con la mayonesa, y encima se le pone una rodaja de huevo duro y una gota de kétchup de adorno.

CONCHITAS A LA PARMESANA

INGREDIENTES:

7-8 conchitas por persona.
1/2 cucharita de mantequilla, por conchita.
Sal al gusto.
1 cucharita de queso parmesano por conchita.

PREPARACIÓN:

-Se lavan las conchitas, se sacan de su caparazón y se les quita la bolsita negra. Se vuelve a colocar en su base ya limpia.
-Se pone 1/2 cucharita de mantequilla, hasta cubrirla.
-La sal y se cubre con el queso.
-Se ponen todas juntas en una bandeja grande de metal o pírex y se meten al horno por 15 minutos.
-Se sirven 7-8 por persona en un platito con limón. O si se quiere al sacarlas uno mismo le echa el limón.

ENSALADA DE PALTA

INGREDIENTES:

Palta en trozos.
Choclo desmenuzado.
Papa blanca en trozos.
Mayonesa.

PREPARACIÓN:

-Mezclar todo junto.

ENSALADA COCIDA (PLATO IQUEÑO FAM. BOLÍVAR)
12 personas

INGREDIENTES:

4 Kg. De papa blanca.
3 Kg. Camote amarillo.
2 1/2 Kg. De zapallo.
3/4 Kg. Cebollitas redondas.
6 huevos duros.
4 granadas rojas.
1/4 Kg. Uva Italia (granos).
1/4 Kg. Uva negra.
1/4 Kg. Uva borgoña.
1/4 Kg. queso fresco.
24 aceitunas de botija.
1/4 taza de azúcar.
3 limones.
Lechuga de adorno.
Aceite.
Ajo.
4 cucharas vinagre rojo.
Pimienta, Ajinomoto.

PREPARACIÓN:

-Sancochar ligeramente en agua las cebollitas con el vinagre.
-Sancochar las papas, camotes y zapallo, todos por separado. Al agua de los camotes se le agrega 3 cucharadas de azúcar.
-Se pelan y pasan por el prensapapas las papas y el camote junto con el zapallo al que se le quita la corteza y se le saca todo el líquido que se pueda.
-Se unen los 3 elementos en una fuente extendida.
-Amasar fuerte, agregar el aceite evitando exceso de grasa. Añadir el ajo, la sal, la pimienta, el azúcar, el Ajinomoto, añadiendo al final los limones.
-Colocar toda la masa en una fuente y adornarla con las hojas de lechuga a los costados.
-Se pelan las granadas y se desgajan a trozos pequeños. No en granos.

-Se desgranan las uvas y se lavan bien.
-Luego se coloca encima los gajos de granada, las uvas, las cebollitas, los huevos duros, los trozos de queso fresco y las aceitunas despepitadas.
-Se concluye con un ligero rociado de aceite sobre la masa si es necesario.

ESCABECHE

INGREDIENTES:

6 trozos de pescado.
2 cebollas grandes.
3 Huevos duros.
1/2 taza de harina.
4 ajíes amarillos molidos.
Ajíes en rajas.
2 dientes ajos.
Lechuga.
Aceite.
Sal.
Pimienta en granos.
Comino.
1/4 taza de vinagre.
Aceitunas.

PREPARACIÓN:

-Sazonar y enharinar el pescado.
-Freírlo en aceite bien caliente.
-Dorar en aceite el ají, añadir la cebolla partida en trozos grandes la cual se le ha dado un hervor.
-y escurrido, agregar vinagre sazonando y hervir unos minutos.
-Echar al pescado y decorar con huevos, lechuga y aceitunas.

ESPÁRRAGOS GRATINADOS

INGREDIENTES:

1 lata de espárragos.
2 choclos sancochados 10 minutos con un poquito de azúcar.
1/4 arvejitas.
100 gr. Queso parmesano.
3 cucharadas de mantequilla.

PREPARACIÓN:

-Enmantequillar un pírex y colocar todos los ingredientes, bañando con el queso parmesano rallado y unos trocitos de mantequilla encima.
-Llevar a gratinar al horno fuerte por 15 minutos.

LANGOSTINOS AL AJILLO

INGREDIENTES:

Ajo.
Ají verde picado chiquito.
Perejil.
Sal y pimienta.
Langostinos, cortados ligeramente en el lomo y quitarles el nervio para que enrosquen.

PREPARACIÓN:

-Poner a curtir los langostinos con sal, pimienta y ajo.
-Al freír poner el ají y el perejil y adornar con un pedacito de ají cada uno.
-Se sirve para picar.
-Si se quiere encima de arroz se tapa. Se disuelve 1 cubito y maicena y se coloca en el arroz.

PASTEL DE ESPÁRRAGOS, VERDURAS O ALCACHOFAS

INGREDIENTES (PASTA PARA PASTEL):

1 pírex grande.
1/2 Kg. de harina sin preparar.
1/4 de manteca americana o Astra o Crema de Oro (helada)
1/2 limón
1 yema
1/4 taza de agua fría con 1/2 cucharita de sal.

PREPARACIÓN:

-La harina se mezcla con la manteca, con ayuda de un cuchillo, como si se estuviera cortando la masa.
-Se le agrega el limón y el agua.
-Se deja reposando la masa.

INGREDIENTES (RELLENO DEL PASTEL):

Puede ser de espárragos, verduras o alcachofas, etc.

1 taza de leche evaporada (ó 1/2 leche).
8 huevos (ó 5 huevos).
1 yema.
2 Cucharas de harina.
1 cuchara Royal.
5 tajadas de pan.
100 gr. Queso parmesano.
1 cuchara de leche.
1 lata de espárragos.

Si es de verduras: vainitas, arvejita y zanahoria sancochadas y cortadas bien menuditas.

Si es de alcachofas: 8 corazones o 6 alcachofas con toda su comida, sancochadas y doradas con cebolla en un poco de mantequilla.

PREPARACIÓN:

-Se remoja el pan en leche o si no se quiere desperdiciar el jugo de los espárragos se remoja en el jugo y además se agrega la leche.
-Se le agregan los huevos, el queso parmesano rallado y los espárragos desmenuzados.

Si es de verdura, las verduras ya sancochadas.

Si es de alcachofas, se sancochan éstas, se les quita la comida más los corazones, se corta bien menudita y se dora con un poco de cebolla en mantequilla.

-Se extiende la masa y se pone en un pírex bordeándolo íntegramente, con la mitad de la masa.
-Se pone la mezcla anterior dentro de la masa.
-La otra mitad de la masa se extiende con un rodillo sobre harina y se cubre el contenido. Se hacen cordoncitos entrecruzados como adorno. Con el tenedor se hinca por varios sitios para que respire la masa y no se hinche.
-Se mezcla la yema con la leche y se extiende sobre el pastel con una brocha para que dore mejor.
-Se mete al horno a fuego fuerte hasta que dore y se mete un cuchillo para ver si ya está cocido. Si el cuchillo sale limpio se comprueba que ya está listo. Anotación: 1 hora a fuego mediano.

HUEVO PASADO CON PATE Y JAMÓN
Individual

INGREDIENTES:

1 huevo.
2 tiras de jamón 10 cm. x 2 cm.
Mantequilla.
1 cucharita de paté.
Sal.
1 tostada.

PREPARACIÓN:

-Se enmantequilla un pírex de postre, se ponen las 2 tiras de jamón cruzadas en forma de cruz que sobresalgan del pírex.
-Se le agrega el paté y 1 huevo.
-Sal si es necesario.
-Si son varios pírex se ponen en una fuente con agua y se deja cocinar hasta que la yema esté dura.
-También se pueden poner al horno.
-En un platito poner la tostada y vaciar el contenido del pírex sobre ella.

OCOPA
5 personas

INGREDIENTES:

100 gr. Maní.
6-8 ajíes amarillo seco.
4 dientes ajo grandes.
1 cebolla regular.
150 gr. Queso fresco.
4 galletas María (de vainilla).
6-8 nueces.
5 papas blancas.
3 huevos.
Aceitunas.
1/3 taza de aceite.
1 taza leche Gloria.

PREPARACIÓN:

-Se pone a endurecer los huevos. Al hervir el agua, que hiervan 10 minutos.
-Se sancocha la papa y se parte en rodajas.
-Se abre el ají, se le quita las venas y las pepas, se tuesta y se pone a remojar en agua caliente.
-Se tuesta el maní y se pela.
-Tostar la cebolla cortada en 4 pedazos, con el ajo.

-Se licúa la cebolla, el ajo, el ají, y el maní.
-Se agrega el queso, las nueces con la leche. Ya molido se le agrega el aceite y las galletas.
-Probar la sal, porque si el queso está salado no necesita sal. Si no, agregar una pizca de sal.
-Se sirve sobre una hoja de lechuga, la papa en rodajas, se cubre con la ocopa y se adorna con ½ huevo duro y aceituna.

PANQUEQUES RELLENOS CON ALCACHOFAS

INGREDIENTES PANQUEQUES:

1 taza harina cernida.
1 taza leche terciada agua.
2 huevos.
3 cucharadas mantequilla derretida.
1/4 cucharada sal.

PREPARACIÓN:

-Se baten las yemas y las claras separadamente, se mezclan y se siguen batiendo.
-Se añade la leche poco a poco, la harina tamizada con sal y la mantequilla derretida.
-La mantequilla se derrite en una sartén pequeña, que es donde se van a freír los panqueques.
-Se calienta y se echa una cucharada de la masa, esparciéndose por toda la sartén de modo que salgan bien delgados. Se obtienen unos 25.

INGREDIENTES SALSA BLANCA:

3 cucharadas de harina.
1 tarro de leche gloria.
3 cucharadas de mantequilla.
Sal, pimienta, nuez moscada.

PREPARACIÓN SALSA BLANCA:

-Derretir la mantequilla en una olla, agregarle la harina y tostarla un poquito. Ir agregando el tarro de leche gloria poco a poco para que no se haga grumos, moviendo todo el tiempo.
-Al hervir separarlo del fuego para que termine de cocinarse a baño María. Luego agregarle sal, pimienta y un poquito de nuez moscada.

INGREDIENTES RELLENO:

8 ó 10 alcachofas.
Mantequilla.
2 cebollas medianas.
3 huevos duros.
Sal y pimienta.
Queso parmesano.
3/4 litro de salsa bechamel o blanca.

PREPARACIÓN:

-Se cuecen las alcachofas, se retiran los fondos y se limpian. Se retira todo lo comible de las hojas.
-Se endurecen los huevos y se cortan en rodajas.
-Las cebollas se pican fino y se doran en mantequilla.
-Se preparan 3 tazas de salsa blanca un poco liviana.
-Los fondos de alcachofas se pican fino y se une a lo que se sacó de las hojas así como a la cebolla dorada. Se sazona y se procede a rellenar los panqueques.
-Se ponen en un pírex uno al lado del otro y se coloca encima las rodajas de huevo duro.
-Se cubre todo con salsa blanca o Bechamel y se esparce encima abundante parmesano y trozos de mantequilla.
-Se pone al horno fuerte hasta que dore ligeramente. Debe quedar cremoso.

PAPA A LA HUANCAÍNA
5 personas

INGREDIENTES:

150 gr. Queso fresco.
1 taza de leche gloria.
2 ajíes amarillos.
1/3 taza de aceite.
1-2 tajadas de pan si está muy aguada.
1 Kg. papa amarilla.

PREPARACIÓN:

-Se licúa todo en la licuadora.
-Se sirve con papa amarilla sancochada, sobre lechuga adornada con huevo duro y aceituna.

PAPA A LA HUANCAÍNA (MAMAMA)

INGREDIENTES:

150 gr. Queso fresco.
100 gr. Requesón.
1 taza de leche gloria.
4 ajíes amarillos.
1 cucharada palillo.
3 rodajas de miga de pan.
1/3 taza de aceite.
10-12 papas amarillas.

PREPARACIÓN:

-Se pone a sancochar la papa.
-Se corta la cebolla a la pluma y se sazona con sal, aceite y limón (2 limones más ó menos).
-Se pasa la papa por el prensapapas como para causa.
-Se exprime el jugo de la cebolla, y se le echa a la papa. Se forman bolas de papa.

-Se licúa el queso fresco, el requesón, la leche, el ají limpio sin pepas, el palillo, el pan y el aceite.
-Se pone toda la salsa en la sartén, para que el palillo bote su color, sin que llegue a hervir y se deja enfriar.
-Se sirve sobre una hoja de lechuga, se ponen las bolas de papa y se adorna con la salsa, la cebolla ya curtida, huevo duro, aceituna y pedazo de queso fresco.

PAPAS A LA CREMA

INGREDIENTES:

1 taza de mayonesa.
6 ajíes verdes molidos.
1/4 kg. Queso fresco.
1 kg. Papa blanca.
1 lechuga.
3 huevos duros.
1 taza leche evaporada.
Aceitunas.

PREPARACIÓN:

MAYONESA: Se echa 1 huevo en la licuadora, con 1/2 cucharita de sal, 1 cucharita de mostaza, 1 cucharita de ajo molido, pimienta y se licúa. Agregar lentamente una taza de aceite en forma de hilo delgado y continuo hasta que espese. Agregar medio limón.

-Licuar el queso con un poco de leche, mezclar con la mayonesa y los ajíes lavados y licuados con
un poco de aceite.
-Acomodar las papas sancochadas cubriéndolas con la crema y adornar con lechuga, huevo duro
y aceitunas.

PASTEL DE CHOCLO

INGREDIENTES:

6 choclos.
6 cucharas mantequilla o 1/2 paquete.
3 huevos.
Sal y azúcar al gusto.

INGREDIENTES RELLENO:

Carne picada o pollo.
3 huevos duros.
2 ajos.
6 aceitunas trozos.
Pasas.
2 cebollas, pluma.
1 cuchara ají colorado seco.

PREPARACIÓN:

-Licuar los choclos con un poco de agua.
-Derretir en cacerola la mantequilla a fuego lento.
-Agregar el choclo hasta que cuaje, moviéndolo.
-Sazonar con azúcar, sal y fuera del fuego agregar los huevos uno por uno.
-Dorar la cebolla y agregar la carne con el ajo.
-Incorporarle los huevos duros picados, las aceitunas, las pasas y el ají colorado licuado.
-Poner en un pírex la mitad de la masa, luego el relleno y otra vez masa.
-Hornear a 350 u horno fuerte por 1 hora, hasta que dore y esté cuajado. Probar con un cuchillo que salga limpio.
-Cortar tibio.

SOUFFLE DE ATUN

INGREDIENTES:

3 cucharadas de pan rallado.
1 lata de atún.
2 cucharadas de cebolla picada.
4 huevos.
Pimienta y sal al gusto.
2 cucharadas perejil.

INGREDIENTES SALSA BLANCA:

3 cucharadas de harina.
1 tarro de leche gloria.
3 cucharadas de mantequilla.
Sal, pimienta, nuez moscada.

PREPARACIÓN:

-Deshacer bien en un tazón con un tenedor el atún.
-Agregar el pan rallado, el perejil, la cebolla, los huevos uno a uno moviendo para que la mezcla quede bien uniforme.
-Preparar la salsa blanca: derretir la mantequilla en una olla, agregarle la harina y tostarla un poquito. Ir agregando el tarro de leche gloria poco a poco para que no se haga grumos, moviendo todo el tiempo. Al hervir separarlo del fuego para que termine de cocinarse a baño María. Luego agregarle sal, pimienta y un poquito de nuez moscada.
-Enmantequillar un molde y espolvorear con pan rallado, echar la preparación ya mezclada con la salsa blanca.
-Cubrir con pan rallado y pedacitos de margarina.
-Poner en el horno a fuego medio (200) por 30 minutos.

SOUFFLE DE COLIFLOR

INGREDIENTES:

1 coliflor.
2 cucharadas harina.
3 cucharas mantequilla.
1 tarro leche Gloria.
Sal, pimienta, nuez moscada.
3 huevos.
Queso parmesano o galleta chancada.

PREPARACIÓN:

-Sancochar la coliflor en agua con sal y picar bien chiquita.
-Derretir la mantequilla, agregar la harina hasta que dore, agregar la leche moviendo a fuego lento para que no se hagan grumos. Sacar del fuego y sazonar con sal, pimienta y un poquito de nuez moscada rallada.
-Mezclar con la coliflor y los huevos y colocar en un molde enmantequillado y rociar con el queso o la galleta.
-Llevar al horno mediano durante 3/4 de hora. Probar si ya está cocido metiendo un cuchillo y que éste salga limpio.

SOUFFLE DE FIDEOS

INGREDIENTES:

2 cucharas de mantequilla.
1 taza de queso parmesano.
1 tarro de leche evaporada.
Sal.
5 huevos: 2 duros y 3 bien batidos.
1/2 kg. De fideos.
Jamón o jamonada.

PREPARACIÓN:

-Se sancochan los fideos y se cuelan con un poquito de agua fría.
-Se ponen en una olla y se le agrega la mantequilla sin estar al fuego.
-Se le agrega la leche y el queso parmesano y los 3 huevos bien batidos.
-Se pican los huevos duros chiquito y el jamón.
-Se engrasa un pírex grande con mantequilla y se pone la mitad de los fideos. Encima se coloca el huevo picado y el jamón y se cubre con los fideos.
-Se le añade un poco de huevo batido encima con un poco de queso parmesano.
-Se mete al horno a fuego fuerte hasta que dore y cocine. Más o menos 1/2 hora. Se puede probar metiendo un cuchillo y que salga limpio.
-Todo lo que va al horno, debe prepararse el horno previamente. Es decir, prender el horno media hora antes para que lo que se va a hornear quede mejor.

Sopas

CAZUELA
INGREDIENTES:

Carne (la que se desee).
1 cebolla.
2 tomates chicos.
Apio, poro, nabo picado.
1/4 arvejita.
|/4 vainitas
1/4 zanahoria picada y diversas verduras.
1 papa blanca por persona.
Choclos 1 ó 2 por persona.
1/2 taza de arroz lavado.
Sal al gusto.
Aceite.

PREPARACIÓN:

-Echar aceite en una olla grande hasta que cubra el fondo. Dorar la cebolla hasta que bote su olor.
-Agregar 2 cucharitas llenas de sal o al gusto.
-Agregar el tomate picado finito, remover un rato y agregar la carne, que se dore ligeramente.
-Sin dejar secar, agregar el agua dejando 1/4 de olla libre y echar allí todas las verduras picadas finitas más el choclo trozado, la papa blanca cortada en 4 partes cada una y las verduritas que se deseen más el arroz. Dejar hervir hasta que se cocine todo.
-Si es cocina eléctrica poner en el tres y una vez hervido, bajar al dos y dejar cocinar allí.

CHUPE DE CAMARONES

INGREDIENTES:

1 kilo de camarones.
1/3 taza de aceite.
1 cebolla finamente picada.
2 tomatitos.
1 cucharita ajos molidos.
Ají molido al gusto.
1 ají entero.
Sal, pimienta, orégano.
1 hojita de huacatay.
8 tazas de agua.
1 pedazo de zapallo trozado.
1/2 taza de arvejitas.
Choclo trozos.
8 papas amarillas.
1/4 taza de arroz.
3 huevos.
1/3 taza queso fresco, trozos.
1 taza leche evaporada.
Ajinomoto.

PREPARACIÓN:

-Lavar bien los camarones y apartar el coral.
-Dorar la cebolla con sal, ajo, coral diluido en agua y colado, ají, tomate, orégano y huacatay.
-Añadir el agua, al hervir echar el zapallo trozado, arvejitas y choclo.
-Al deshacerse el zapallo agregar la papa amarilla, el ají entero, arroz y los camarones.
-Dejar cocinar 3 minutos.
-Cocida la papa, se apaga si es eléctrica o a fuego muy lento si es a gas. Se le agregan los huevos bien batidos, sin que hierva, y el tarro de leche más el queso fresco en pedazos.
-Ya para servir, si se quiere se le agrega Ajinomoto.

CREMA DE ZAPALLO

INGREDIENTES:

1/4 de zapallo trozado.
1 cebolla cortada chiquita.
Un cubito de carne.
1 taza de agua.
1/2 taza de leche.
1 cucharada de sal.

PREPARACIÓN:

-Dorar la cebolla picada chiquita, en mantequilla, cuando está bien dorada, agregar el zapallo, la sal, el cubito y agua hasta que cubra el zapallo.
-Dejar sancochar hasta que el zapallo se deshaga.
-Se le agrega la leche y se licúa todo junto.
-Se lleva al fuego lento, que dé un pequeño hervor y se puede servir con pan tostado.

Segundos

AGUADITO (ARROZ CON POLLO)

INGREDIENTES:

1 pollo en trozos.
1/3 taza de aceite.
1 cebolla picada.
1 cucharadita ajo.
1 taza de culantro molido.
2 ajíes verdes en tiritas.
1/2 kilo de arvejitas.
1 cucharita de sal por cada taza de arroz.
Sal, pimienta, comino, limón.
2 copitas de pisco o 1 botella de cerveza.
3 tazas de arroz.
6 tazas de agua por cada una de arroz.

PREPARACIÓN:

-Se sazona el pollo con sal, pimienta, comino y limón.
-Se fríen las presas después de haber reposado media hora.
-En el mismo aceite se fríe la cebolla, ajos y culantro.
-Se añaden las presas de pollo nuevamente, el ají en tiritas, se le agrega la cerveza y se deja
sudar un rato.
-Se sacan las presas y se pone el arroz agregando el agua más las arvejitas.
-Se tapa la olla y al estar graneado el arroz se agregan las presas. Se sirve con bastante caldo.
-Si se quiere graneado, solo poner 3 tazas de agua.

AJI DE GALLINA
8 personas

INGREDIENTES:

1 gallina, o dos pechugas
1kg. De cebolla, rallada o licuada.
2 tazas de aceite.
150 gr. ají amarillo seco, sin pepa, remojado en agua hirviendo, y se licúa en otra agua.
1 pan de molde chico sin corteza remojado en leche Gloria
200 gr. De nueces (1 taza) ralladas y peladas.
1 taza de queso parmesano.
Sal, pimienta, ajo.
1 Kg. Papa amarilla.
4 huevos duros.
8 aceitunas.

PREPARACIÓN:

-Se sancocha la gallina, se desmenuza y se guarda el caldo.
-Sancochar la papa y los huevos.
-Se fríe la cebolla bien doradita, hasta que empiece a oler. Se agrega el ají licuado, la pimienta, el
ajo y sal al gusto hasta que dore todo.
-Se agrega el pan remojado, las nueces y la gallina.
-Se agregan 2 tazas del caldo donde hirvió la gallina y el queso rallado.
-Se sirve sobre papa amarilla y se adorna con 1/2 huevo y una aceituna.
-Si se quiere se sirve con arroz.

AJIACO

INGREDIENTES:

1/2 taza de aceite.
1 cebolla picada chiquita.
1 cucharita de ajos molidos.
2 cucharitas de ají fresco molido.
Sal y pimienta.
1 kg. Papa blanca sancochada y picada en cuadritos
1/2 taza agua caliente.
1 taza leche evaporada.
1/2 taza queso fresco.

PREPARACIÓN:

-Dorar en aceite la cebolla, ajos, ají, sal y pimienta.
-Al estar cocido el aderezo, añadir las papas y el agua.
-Hervir por unos minutos, añadir el queso desmenuzado y la leche.
-Se puede chancar un poco la papa con un tenedor para que quede la mitad deshecha.
-Se sirve con arroz graneado.

ARROZ ARABE

INGREDIENTES:

200 gr. Cabanossi (salchicha)
1 paquete de crema de oro.
1 caja de cabello de ángel.
1 pimiento cortado chiquito.
1 taza de pasas.
5 tazas de arroz.
1 cuchara de curry.
5 cucharitas de sal.
6 1/2 tazas de agua.

PREPARACIÓN:

-Derretir la crema de oro y dorar la caja de cabello de ángel cortado en 2 cm. Aproximadamente, hasta que esté casi negro.
-Agregar el curry, dorar la salchicha, el pimiento y las pasas un poco.
-Agregar el agua con el arroz y la sal.
-Dejar secar.

ARROZ BLANCO

INGREDIENTES:

1 taza de arroz.
Aceite.
1 taza de agua más 1/8.
1 cucharita sal.
1 cucharita de ajo molido.

PREPARACIÓN:

-Echar aceite en una olla mediana hasta que cubra el fondo.
-Al calentar, echarle el ajo, que al dorar ligeramente se le agrega una cucharita de sal.
-Al hervir el aceite se le agrega el agua. Si es arroz bueno siempre hay que echar más de una taza
por arroz para que granee bien.
-Al hervir el agua, se le echa el arroz ya limpio y lavado.
-Al hervir el arroz se tapa y se apaga la hornilla si es cocina eléctrica, que solito cocina y se seca.
-Si es a gas, bajar al mínimo y cuidar que no se queme.

ARROZ CON ACEITUNAS

INGREDIENTES:

3 tazas de arroz.
1 cucharita ajo molido.
3 cucharitas de sal.
1 taza de pasas.
Aceite.
3 1/2 tazas de agua.
8 aceitunas en trozos.
8 aceitunas licuadas.

PREPARACIÓN:

-Echar aceite, que cubra el fondo de la olla.
-Al calentar agregar el ajo, la sal y las aceitunas licuadas.
-Agregar el agua.
-Al hervir agregar el arroz.
-Al hervir, dejar secar y agregar aceitunas cortadas en trocitos y las pasas.

ARROZ CON ALCACHOFAS

INGREDIENTES:

4 Alcachofas.
1 taza de cerveza.
1cebolla chica.
1 leche evaporada.
4 tazas de arroz.
1/2 taza de queso parmesano.
2 ajos.

PREPARACIÓN:

-Sancochar las alcachofas y sacarle todo lo comestible.
-Hacer el arroz aprovechando 3 tazas del agua donde se hirvió las alcachofas y 1 taza de cerveza.
-Freír la cebolla en mantequilla, agregando las alcachofas picadas, el queso parmesano y la leche para que quede crema espesa.
-Se sazona.
-En un molde se pone la mitad del arroz, encima el relleno luego se vuelve a cubrir con el arroz.
-Decorar con huevo picado y perejil.

ARROZ CON COCACOLA

INGREDIENTES:

3 tazas de arroz.
2 cebollitas chinas picadas.
1 taza de pasas.
2 1/2tazas de Coca cola.
1 taza de coco rallado.
Aceite, ajo.
1 taza de nueces.
2 tazas de agua.
3 cucharitas de sal.

PREPARACIÓN:

-Dorar el arroz en aceite hasta que se blanquee.
-Agregar la sal.
-Agregar el agua y la Coca cola.
-Al reventar el arroz, agregar 1 taza de pasas, 1 taza de coco rallado, 1 taza de nueces y 2 cebollitas chinas picadas.
-Tapar y dejar secar.

ASADO A LA OLLA

INGREDIENTES:

Asado cuadrado o pejerrey.
Aceite.
Salsa: pimienta, vinagre (o limón), comino, sal, ajo.

PREPARACIÓN:

-Se sazona el asado con la salsa y se deja en reposo media hora.
-Dorar bien en aceite el asado hasta que esté negro.
-Agregar agua hasta cubrir el asado, y si se quiere se le agrega un cubito de carne.
-Hacer hervir por lo menos 2 horas agregándole agua cuando se consuma. Si se pone en olla a presión ponerla por 35 minutos.
-Al estar suave la carne, se saca y se corta en rodajas.

ASADO AL HORNO

INGREDIENTES:

Asado cuadrado o pejerrey
Salsa: pimienta, comino, sal,
2 limones (o vinagre), ajo.
Zanahoria.
Vainitas.
Papas amarillas.

PREPARACIÓN:

-Se echa la salsa al asado y se deja reposar.
-Al asado, se le pueden hacer tajos y colocar la zanahoria y vainitas en pedacitos para que sea mechada.
-Se pone en un molde con mantequilla y se colocan papas amarillas de adorno.
-Se cubre el molde y se mete al horno.
-El asado se puede dorar en una olla, y al meterlo al horno se corta en rodajas.

CARAPULCRA

INGREDIENTES:

1/4 Kg. Papa seca.
Carne de chancho.
1/4 carne de pollo (una pechuga).
Aceite.
2 cebollas ralladas, ajo, ají colorado molido.
Pimienta, comino y sal al gusto.
1 copita de vino tinto.
1/4 maní.

PREPARACIÓN:

-Se dora la papa sola un poquito no más, si no se amarga.
-En una olla se echa agua hirviendo y se agrega la papa seca para que remoje.
-Se dora en aceite pedazos de carne de chancho y/o ave.
-Aparte se adereza en aceite ajo, cebolla, ají colorado, pimienta, comino y sal al gusto. Se mueve hasta que bote olor.
-Se mezcla con la papa seca hasta que esté blanda.
-Se agrega 3 ó 4 tazas de agua hervida a la papa seca y se bota el agua en que estaba.
-Se deja hasta que esté blanda. Se echa 1 copita de vino tinto y maní molido y se mueve para que no se seque y se agrega al final la carne.
-Se deja hervir todo un rato.
-Conforme se va secando se le sigue agregando agua o caldo. Se sazona si le faltara sal.

CORDON BLUE

INGREDIENTES:

1 pedazo de lomo grande.
1 huevo batido.
1 rodaja de queso mantecoso.
Galleta de soda chancada.
1 rodaja de jamón.
Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

-Estirar el lomo y chancarlo bien. Sazonarlo con sal y pimienta.
-Ponerle el jamón y el queso y doblarlo como si fuera un pan.
-Se apana y se arreboza con la galleta y el huevo. Primero por el huevo y luego por la galleta.
-Se fríe en bastante aceite a fuego lento para que cocine bien.
-Se sirve con arroz y arvejitas o con puré.

ESTOFADO

INGREDIENTES:

Carne sancochada.
2 cebollas en trozos grandes.
4 tomates.
1 cucharada de salsa de tomate.
Aceite
1 cucharita Sal
1 Cucharada de orégano
Hongos, laurel, 1 canela entera
2 dientes clavo olor.
1 kg. Papa blanca
1/4 Arvejitas.
1/2 Zanahoria.
8 Aceitunas.
100 gr. Pasas.
1 copa de vino tinto.

PREPARACIÓN:

-Dorar la cebolla en pedazos grandes, en aceite que cubra el fondo de la olla. Se le agrega sal al hervir.
-El tomate cortado bien chiquito, y se deja cocinar.
-Agregar la salsa de tomate, el orégano, Hongos, laurel, la canela y el clavo de olor.
-Al hervir, se agrega la carne, papa blanca cortada en trozos grandes, arvejitas, zanahoria, pasas y aceitunas.
-Si estuviera muy seco, se puede echar una taza de agua hervida.
-Que dé un hervor. Agregar una copa de vino.

FRIJOLES

INGREDIENTES:

1/2Kg. De frijoles
100 Gr. Tocino
1 cebolla chica
Aceite
Sal, ajo y orégano.

PREPARACIÓN:

-Remojar los frijoles en agua fría desde la noche anterior.
-Cambiar el agua y sancochar con una cantidad de agua que sobrepase los frijoles un poco.
-Si se consume el agua se va agregando, pero siempre que quede igual cantidad de agua y frijoles.
-Se sancochan 1 o 2 horas hasta que estén blandos o ½ hora en la olla a presión.
-Hacer un ahogadito en la sartén con el tocino, cebolla, sal, ajo y el orégano.
-Si se necesita aceite se le agrega.
-Se vacía a los frijoles, se mueve y después de un hervor, con un poco agua, se va licuando la mitad y se mezcla con los demás enteros.
-Solo se echa sal a la cebolla.
-Se prepara una salsa de cebolla a la pluma, con sal, limón y aceite y ají en tiritas.

FRIJOLES A LA CASILDA

INGREDIENTES:

1/2 Kg. De frijoles
100 Gr. Tocino
1 cebolla chica
Aceite
Sal, ajo y orégano.

PREPARACIÓN:

-Remojar los frijoles en agua fría desde la noche anterior.
-Cambiar el agua y sancochar con una cantidad de agua que sobrepase los frijoles un poco.
-Si se consume el agua se va agregando, pero siempre que quede igual cantidad de agua y frijoles.
-Se sancochan 1 o 2 horas hasta que estén blandos o ½ hora en la olla a presión.
-Hacer un ahogadito en la sartén con el tocino, cebolla, sal, ajo y el orégano.
-Si se necesita aceite se le agrega.
-Se vacía a los frijoles, se mueve y después de un hervor, con un poco agua, se va licuando la mitad y se mezcla con los demás enteros.
-Solo se echa sal a la cebolla.

INGREDIENTES SALSA BLANCA:

3 cucharadas de harina.
Sal, pimienta, nuez moscada.
1 tarro de leche gloria.
3 cucharadas de mantequilla.

PREPARACIÓN SALSA BLANCA:

-Derretir la mantequilla en una olla, agregarle la harina y tostarla un poquito.
-Ir agregando el tarro de leche gloria poco a poco para que no se haga grumos, moviendo todo el tiempo.
-Al hervir separarlo del fuego para que termine de cocinarse a baño María. Luego agregarle sal, pimienta y un poquito de nuez moscada.
-Mezclar todo junto.

FRIJOLES A LA AMERICANA

INGREDIENTES:

1/2 kg. Frijoles (negros).
150 gr. Tocino.
1/2 kg. cebolla.
1/2 kg. Tomates.
2 ajíes verdes sin pepa.
Sal y pimienta.
1/2 taza azúcar rubia.
4 cucharas kétchup.

PREPARACIÓN:

-Remojar los frijoles desde el día anterior.
-Cambiar el agua y sancochar a medio cocer.
-Agregarle 2 cebollas picaditas y 1 ají sin pepas.
-Freír el tocino y el resto de cebollas, picaditas.
-Agregarle los tomates pelados y picados chiquito.
-Agregar sal y pimienta y echar a los frijoles, hasta que estén bien suaves.
-Agregarles el kétchup, el azúcar y un ají más.

RIZZOTO AL PARMESANO

INGREDIENTES:

2 tazas de arroz.
1 cebolla mediana a la pluma.
6 cucharadas queso parmesano.
150 gr. Mantequilla.
4 cucharones caldo pollo.
Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

-Se dora en mantequilla la cebolla cortada a la pluma.
-Se añade el arroz, previamente lavado y seco.
-Se deja dorar unos minutos y se añade el caldo de pollo que puede ser de menudencia o de cubitos.
-Sazonar con sal y un poco de pimienta si se quiere.
-Dar unas vueltas y tapar, dejar cocer a fuego lento hasta que esté cocido el arroz. En caso de que se secara mucho se le agrega más caldo.
-A media cocción agregar el queso rallado, revolver y continuar cociendo. Debe quedar algo suelto, pero no apelotonado.
-Al final esparcir encima un poco de mantequilla.
-Servir enseguida espolvoreando queso parmesano.

POLLO AL CHALAN

INGREDIENTES:

1 pollo en 4 partes.
1 cucharita ajo.
1/2 cuchara ají colorado molido.
4 cucharas jerez (oporto).
4 cucharas vino blanco seco.
2 cucharas cebolla picada.
1 cuchara de harina.
1 taza caldo pollo con cubito.
Sal, pimienta, comino y aceite.

PREPARACIÓN:

-Se condimenta el pollo y se fríe por 10 minutos.
-Freír la cebolla con el ajo y el ají bien doraditos.
-Añadir la harina, caldo y las presas, jerez y vino.
-Se tapa bien dejándolo cocer por 10 minutos más.
-Se sirve acompañado de arvejitas, pimiento en tiras y arroz.

SALSA DE TOMATE Y ASADO (1)

INGREDIENTES:

6 cebollas
1 cubito de carne
Comino, pimienta, ajo, sal, laurel y hongos.
4 tomates.
Vino tinto.

PREPARACIÓN:

-Se hace huequitos en el asado y se sazona con sal, pimienta, comino y ajos dejándola reposar un rato.
-Se pone en una olla aceite que cubra el fondo y se dora la carne hasta que esté casi negra.
-Cuando ya esté dorada, se saca y allí mismo se echa la cebolla cortada bien chica o licuada.
-Dorada la cebolla o cuando bota su olor se le echa sal al gusto y se agrega el tomate chiquito o licuado.
-Se agrega el cubito de carne, hongos y laurel y la carne cortada en rodajas.
-Se deja hervir bastante a fuego lento para que cocine el asado.
-Se sancochan fideos, que se echan al hervir el agua con dos cucharaditas de sal y una pizca de aceite y al hervir éstas se ponen por 12 minutos si se quieren al dente.
-Se cuelan y se les agrega un poco de agua fría sin que se enfríen los fideos.
-Se le echa la mitad de la salsa y se remueve y se deja el asado en la otra mitad que se irá agregando al servir los fideos. El asado se puede servir con arroz.

SALSA DE TOMATE Y ASADO (2)

INGREDIENTES:

5 cebollas chicas picada en cuadraditos o molida en la máquina.
1 asado pejerrey o cuadrado.
6 tomates cortados bien finito o pasados por la máquina.
Ajo, sal, pimienta.
Aceite.
Hongos y laurel.
1 zanahoria.
Kétchup o concentrado de tomate.
Queso parmesano para los fideos.

PREPARACIÓN:

-Se sazona el asado con ajo, sal y pimienta y se dora en aceite hasta que esté bien doradita. Luego se saca.
-Se echa en la misma olla donde se doró el asado, la cebolla, al dorarse se le echa 1 cucharita de sal. Luego el tomate, hongos y laurel.
-Se deja cocinar bastante a fuego fuerte.
-Luego se echa kétchup y se mete la carne ya cortada en rodajas.
-Se deja hervir bastante rato en el 1, o sea, a fuego lento, con un poco de agua que se ha agregado.
-Se le añade la zanahoria y un poco de vino.
-Se preparan fideos en agua hervida, se cuelan y se les echa un poco de salsa. El asado queda con la salsa.
-Al servir se le echa más salsa a cada plato. El asado se puede poner sobre los fideos o si se quiere se sirve con arroz.

SALSA DE NUECES

INGREDIENTES:

1/2 Kg. De nueces.
150 gr. De queso fresco.
1/2 taza de aceite.
1 taza de leche Gloria.
1 diente de ajo.
Sal, pimienta, mantequilla.

PREPARACIÓN:

-Retirar la piel de las nueces.
-Moler las nueces con el queso fresco y el aceite, añadir la leche, sal y pimienta con el ajo. Licuar todo y calentar a baño María.
-Sancochar fideos, colar y mezclar con mantequilla. Añadir luego esta crema.

POLLO AL LIMON

INGREDIENTES:

6 presas de pollo
1 Kg. papa amarilla cortada en mitades
Sal, pimienta, ajos
2 limones
Mantequilla Laive
Aceite

PREPARACIÓN:

-Se sazona el pollo con la sal, pimienta, ajo, limones y se deja reposar.
-Se pone en la sartén eléctrica, o en un pirex para el horno, un trozo de mantequilla Laive y un chorrito de aceite.
-Se doran las presas de pollo, y se le agrega la papa amarilla en rodajas, se voltean al dorar, para dorar por el otro lado. Si se desea, se le puede agregar media taza de agua o no. De las dos maneras queda riquísimo.

SECO

INGREDIENTES:

1 kg. De carne, puede ser sancochada.
Sal y pimienta.
Aceite.
1/2 taza de culantro licuado con agua.
1 cuchara ajo molido.
Ají molido al gusto.
1 cebolla grande.

PREPARACIÓN:

-Se sazona la carne en trozos con sal, pimienta, ají o se aprovecha la carne del caldo.
-Hacer un ahogadito de cebolla picada en cuadraditos, con ajo, sal, pimienta, ají y el culantro.
-Una vez dorado todo, se agrega la carne y 1 cucharón de caldo.
-Se agrega papa blanca en trozos, arvejitas y zanahoria picada, que ya pueden estar hervidas y cocidas.
-O si se prefiere, se agregan 2 tazas de caldo y la papa, zanahoria y arvejitas crudas para que cocinen con todo.

PAPA RELLENA

INGREDIENTES:

1 Kg. Papa blanca.
Sal.
3 cucharas de harina.
2 huevos.

PREPARACIÓN:

-Sancochar la papa y pasar por el prensapapas como para causa.
-Echar una pizca de sal y dejar reposar.

INGREDIENTES RELLENO:

1 cebolla cortada chiquita.
Carne molida o en trocitos.
1/2 cuchara de azúcar.
Aceitunas y Pasas.
1 tomate cortado chiquito.
1 copa de vino.

PREPARACIÓN:

-Poner a sancochar los huevos y cortarlos chiquito.
-Dorar en aceite la cebolla, hasta que huela.
-Agregar el tomate y dejar que se cocine bien.
-Agregar sal, Ajinomoto y la carne, hasta que ésta esté bien cocida.
-Agregar el vino y el azúcar.
-Sacar del fuego y poner las pasas, aceitunas y el huevo duro, mezclar todo.
-Se rellenan las papas y se bañan en harina.
-Proceder a freír las papas de manera que estén bien doradas.

SALTADO

INGREDIENTES:

2 cebollas grandes cortadas a la pluma.
2 tomates chicos.
1/2 kilo de lomo cortado en trocitos.
1 kilo de papa blanca cortada para freír.
1 ají cortado en tiritas.

PREPARACIÓN:

-Calentar bien en la sartén bastante aceite, para freír las papas. Una vez fritas se ponen en una olla.
-Vaciar el aceite y dejar el suficiente para freír la carne. Ni las papas ni la carne se condimentan.
-En el mismo aceite freír las cebollas un rato y agregarle sal y pimienta sin que se cocine demasiado.
-Agregarle el ají y el tomate y 1/4 taza de vinagre.
-Agregar todo esto a la olla y mezclar.

ROLLO DE CARNE (1)

INGREDIENTES:

1/2 Kg. Carne de bistec.
8 huevos (6 duros) y 2 crudos.
1 taza miga de pan remojado.
1/2 taza cebolla picada finito.
1 cucharadita de mostaza.
6 tiras de tocino.
1/2 kg. Papas para decorar.
Tiras de espárragos.
1/4 Kg. Hot dog (grandes).
1/2 taza apio picado.
1/2 taza pan rallado.
1 cuchara perejil picadito.
1 1/2 taza tomate licuado.
1/4 taza vainitas.

1/2 kg. Tomates decorar.
Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

-Se muele la carne con las salchichas y se le agrega la cebolla, apio, crema de tomates.
-Se sazona con sal y pimienta, perejil picado, pan remojado y dos huevos crudos.
-Se une bien y se extiende en una tabla con pan rallado, se colocan los 6 huevos duros, uno seguido de otro, se envuelve como pionono y se cubre con tiras de tocino y en un molde aceitado se pone al horno (350o) por media hora.
-Las verduras se saltan en mantequilla y un poquito de azúcar y se colocan alrededor de la carne con los espárragos sobre los tomates, todo sazonado.
-También se puede acompañar con manzanas al horno o puré de camote con mashmallows.

ROLLO DE CARNE (2)

INGREDIENTES:

1/2 Kg. Carne molida.
Sal y pimienta.
2 huevos crudos.
1 taza pan remojado en agua.
3 huevo hechos tortilla.
8 tiras de tocino.
Pabilo.

PREPARACIÓN:

-Se sazona la carne con sal, pimienta.
-Se le agregan los 2 huevos y se apana con pan rallado.
-Se coloca en un secador, y encima se le pone la tortilla en tiras intercalando con el tocino.
-Con ayuda del secador se enrolla como un pionono y se amarra con el hilo.

-Se puede poner al horno o freír y dorar.
-Una vez cocido se le quita el hilo y se procede a cortar en rodajas.
-Se puede acompañar con salsa roja o verduras saltadas.

PURÉ DE ESPINACAS

INGREDIENTES:

1 Kg. Papa amarilla.
Mantequilla, sal.
1 atado de espinacas.
1 tarro de leche.

PREPARACIÓN:

-Se lavan las hojas de espinaca y se sancochan en poca agua hasta que estén suaves.
-Se licúan con un poco de leche.
-Se calienta a fuego lento la leche con las espinacas y se le agrega la papa sancochada y pasada por el prensapapas, de manera que quede suave.
-Se le agrega la sal y mantequilla.

PURE DE ESPINACAS CON SALSA BLANCA

INGREDIENTES:

3 cucharas de mantequilla.
1 tarro de leche.
1 atado de espinacas.
2 cucharas de harina.
Sal, pimienta, nuez moscada.

PREPARACIÓN:

-Se lavan las hojas de espinacas y se sancochan en poca agua.
-Se licúan con un poco de leche.
-Se prepara la salsa blanca.

-Se le agregan las espinacas.

INGREDIENTES SALSA BLANCA:

3 cucharadas de harina.
3 cucharadas de mantequilla.
1 tarro de leche gloria.
Sal, pimienta, nuez moscada.

PREPARACIÓN SALSA BLANCA:

-Derretir la mantequilla en una olla, agregarle la harina y tostarla un poquito.
-Ir agregando el tarro de leche gloria poco a poco para que no se haga grumos, moviendo todo el tiempo.
-Al hervir separarlo del fuego para que termine de cocinarse a baño María. Luego agregarle sal, pimienta y un poquito de nuez moscada.
-Mezclar todo junto.

PURÉ

INGREDIENTES:

1 Kg. Papa amarilla.
1 tarro de leche gloria.
Sal.
Mantequilla.

PREPARACIÓN:

-Sancochar la papa y pasarla por el prensapapas.
-Ponerla al fuego lento y agregarle leche. Cuando esté bien caliente, se echa la papa poco a poco para que espese. Se le agrega un poco de sal.
-Se pasa por la coladera a presión, si se quiere que quede bien suave.
-A fuego muy lento (en el 1 en cocina eléctrica) se le agrega la mantequilla.

TORREJAS DE VERDURAS

INGREDIENTES:

1/4 Vainitas.
2 Zanahorias medianas.
Aceite.
5 hojas de lechuga.
1 cebolla mediana.
1 cucharita de royal.
4 huevos.
1/4 arvejitas.
2 tomates chiquitos.
Sal.
2 cucharadas de harina.

PREPARACIÓN:

-Se sancochan las verduras con un poquito de sal.
-Se baten los huevos bien batidos, y se le agrega la harina y el royal.
-Se le agregan las verduras cortadas chiquito, con la lechuga, el tomate y la cebolla chiquita. Se pone poquita sal.
-Se fríen en aceite bien caliente (en el 2).
-Se puede hacer un solo tortillón o en forma individual del tamaño de una hamburguesa.

TORREJAS DE PAPA

INGREDIENTES:

1/2 Kg. Papa amarilla.
Sal.
2 huevos.
1 cucharita de royal.

PREPARACIÓN:

-Amasar todo como si fuera causa y hacer torrejitas y freírlas en aceite caliente.

TORREJITAS DE PAPA CON QUESO

INGREDIENTES:

1 cucharada queso fresco.
1/2 cucharita de ají.
2 huevos.
1/2 kg. Papa amarilla.
1 cucharada queso parmesano.
Un poquito de leche.
3 cucharadas de harina.
Sal.

PREPARACIÓN:

-Sancochar la papa y pasarla por el prensapapas.
-Amasar todo como para causa.
-Hacer torrejitas y freírlas en aceite caliente.

TORTILLA A LA ESPAÑOLA

INGREDIENTES:

1/2 kilo de papa blanca.
3 huevos.
1 taza de aceite.
1 cebolla a la pluma.
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN:

-Tiempo estimado: 30 minutos.
-Se corta la papa en rodajas de 2 cm. de diámetro aproximadamente.
-Se calienta el aceite y se doran las papas y la cebolla en fuego mediano (2) dándole vueltas constantemente.
-Se baten los huevos bien y se les va agregando la papa y la cebolla en una vasija apretando con el tenedor para que se impregnen del huevo.

-Se le agrega sal al gusto.
-Se deja poco aceite en la sartén y se echa toda la mezcla.
-Cuando ya se desprende fácil del fondo, se pone un plato grande y se voltea la tortilla, que ya no chorrea aceite y se vuelve a colocar en la sartén que ya no tiene aceite, por el otro lado.
-Si es cocina eléctrica, se apaga el fuego y solita se termina de cocinar. Si es a gas, ponerla a fuego lento.
-Se puede servir con arroz y ensalada de tomates.

TALLARINES DE ALBAHACA

INGREDIENTES:

1 atado de albahaca.
10 nueces peladas.
1/2 taza de aceite.
Fideos corbatita u otros.
1 atado de espinaca.
1/2 taza de leche.
1/4 queso fresco.

PREPARACIÓN:

-Remojar la albahaca y la espinaca previamente lavadas, con sal, sancocharlas por pocos minutos y exprimirlas bien.
-Poner en la licuadora la leche y el aceite.
-Licuar con las nueces, la albahaca, la espinaca y luego agregar el queso.
-Si está muy espeso, se le agrega más leche gloria.
-Si le falta sal, se le agrega, aunque generalmente no necesita porque el queso fresco es salado.
-Se sancochan los fideos, y se les agrega la mitad de la salsa.
-Al servir, se le va agregando un poco más de salsa.

TALLARINES A LA MEXICANA

INGREDIENTES:

1 Kg. fideos entrefino.
1 bolsa grande de cominos.
Aceite.
1/2 bolsa de pimienta.
1 hoja de laurel.
1/2 kg. Tomates.
1/2 pimiento.

PREPARACIÓN:

-Cortar la cebolla en pedacitos muy menudos (cuadraditos) o pasarlo por la moledora.
-Dorar la cebolla. Cuando esté bien dorada, agregar la pulpa de los tomates y luego caldo fresco o si se prefiere 2 cubitos con 10 tazas de agua.
-Se agrega los cominos, la pimienta junto con el pimiento y se deja hervir.
-Aparte tostar los fideos con bastante aceite y una vez tostados se le agrega el caldo. Se deja hervir todo muy despacio, con la hoja de laurel.

TALLARINES CON NUECES

INGREDIENTES:

1/2 kg. De nueces.
1 taza leche gloria.
Sal y pimienta.
150 gr. Queso fresco.
1/2 taza de aceite.
1 diente de ajo.

PREPARACIÓN:

-Moler las nueces con la leche, el aceite y agregarles sal, pimienta y el ajo.
-Calentar en baño María y agregar un poquito de mantequilla.
-Agregar esta salsa a los fideos ya sancochados.

SALSA BLANCA

INGREDIENTES:

1 taza de leche evaporada.
Sal, pimienta.
Nuez moscada un poquito rallada.
2 cucharas harina.
1 cuchara de mantequilla.

PREPARACIÓN:

-Derretir la mantequilla en una olla, agregarle la harina y tostarla un poquito.
-Ir agregando el tarro de leche gloria poco a poco para que no se haga grumos, moviendo todo el tiempo.
-Al hervir separarlo del fuego para que termine de cocinarse a baño María.
-Luego agregarle sal, pimienta y un poquito de nuez moscada.

LASAÑA

INGREDIENTES:

Salsa blanca 2 1/2 tazas
1/2 Kg. Pasta para Lasaña
1 pollo sancochado
1 bola queso quartirolo (San Leonardo)
Salsa roja 2 1/2 tazas
Queso parmesano
1/2 Kg. jamón inglés

PREPARACIÓN:

-Preparar la salsa blanca.
-Preparar la salsa roja o tuco.
-Sancochar el pollo de preferencia 2 pechugas grandes y desmenuzarlo.
-Desmenuzar el queso y el jamón en pedazos chicos.
-Poner en una olla bien grande a hervir agua e ir colocando la pasta para lasaña con sal y aceite para que no se pegue por diez minutos.
-En una fuente grande para horno colocar la pasta para lasaña que cubra el fondo. Echar encima tuco, salsa blanca y la mitad del pollo desmenuzado.
-Volver a colocar pasta para lasaña que cubra todo. Echar tuco, salsa blanca y jamón.
-Nuevamente cubrir con pasta de lasaña, salsa blanca, tuco, queso quartirolo y el resto del pollo.
-Otra capa de pasta, salsa blanca y tuco y colocar queso quartirolo y esparcir harto queso parmesano.
-Llevar al horno fuerte por 20 minutos.

SALSA ROJA TUCO DE LASAÑA

INGREDIENTES:

1/4 carne molida.
1/4 Kg. Cebollas.
1/4 zanahoria.
1/4 de poro.
Hongos secos.
1/4 cucharita orégano.
1/8 taza vino tinto.
Sal y pimienta.
1/4 Kg. Tomates.
1/2 cuchara salsa tomates.
1/4 cogollo de apio.
1 hoja de laurel.
Perejil, comino.
1/4 cucharita azúcar.

1 cubito Maggi.
1/2 taza de aceite.

PREPARACIÓN:

-Se adereza la carne con sal, pimienta y comino.
-Se dora en aceite la cebolla, la salsa de tomate, los tomates sin piel ni semillas, picados.
-Agregar orégano, laurel, azúcar y el cubito.
-Se agrega apio, zanahoria, perejil, 1/4 cebolla y hongos licuados. Además de 1/4 de agua.
-Se agrega la carne a fuego lento.
-Se añade vino y se deja espesar.

PASTEL DE ARROZ CON CARNE
8 personas

INGREDIENTES:

3 tazas de arroz.
1 Kg. Carne molida
2 tomates.
1 copita de vino.
1 apio picado chiquito.
1/4 jamón inglés.
100 gr. Queso parmesano.
Salsa blanca aguada.
1 cebolla picada.
Sal, Ajinomoto.
1 cucharadita de azúcar.
1 zanahoria picada.
1/4 queso mantecoso.
Trozos de mantequilla.
3 cucharadas mantequilla.
Sal, pimienta, nuez moscada.

PREPARACIÓN:

-Preparar las 3 tazas de arroz básico y colocar en un pírex grande enmantequillado.
-Preparar la salsa blanca y agregar y mezclar con el arroz hasta que esté bien mezclado.
-Dorar la cebolla picada chiquita, luego el tomate, agregar sal, Ajinomoto, la carne molida, y al estar cocida agregar el vino y el azúcar. Si se desea con la carne se agrega el apio y la zanahoria.
-Colocar este relleno sobre el arroz, bien esparcido.
-Cubrir con las rodajas de jamón.
-Cubrir luego con las rodajas de queso.
-Rociar queso parmesano y trozos de mantequilla.
-Llevar a gratinar por 15 minutos en el horno ya calentado por media hora. Fuego fuerte.
-Se sirve como pastel.

INGREDIENTES SALSA BLANCA:

3 cucharadas de harina.
3 cucharadas de mantequilla.
1 tarro de leche gloria.
Sal, pimienta, nuez moscada.

PREPARACIÓN SALSA BLANCA:

-Derretir la mantequilla en una olla, agregarle la harina y tostarla un poquito.
-Ir agregando el tarro de leche gloria poco a poco para que no se haga grumos, moviendo todo el tiempo.
-Al hervir separarlo del fuego para que termine de cocinarse a baño María. Luego agregarle sal, pimienta y un poquito de nuez moscada.
-Mezclar todo junto.

PANAMITOS

INGREDIENTES:

3/4 panamitos.
1 pimentón picadito.
2 huevos duros.
Sal y pimienta.
2 paltas.
2 tomates en rodajas.
Lechugas.
Salsa criolla de cebolla en cuadritos con ají.
Vinagre, aceite.

PREPARACIÓN:

-Sancochar los panamitos con sal.
-Preparar cebolla con vinagre, sal, pimienta y gotas de aceite. El resto del aceite echarlo a los panamitos colados.
-A la cebolla agregar el pimiento picado chiquito.
-El huevo duro se machuca con tenedor al igual que las paltas. Se les agrega un poco de aliño de las cebollas.
-A la salsa agregar palta y huevo y los panamitos.
-Todo sobre lechuga y tomates.

Otros

JAMÓN DEL PAIS

INGREDIENTES:

1 Pierna de chancho.
Sal, pimienta y comino.
Ajinomoto.
1 cebolla entera.
6 hojas de romero.
Colorante amarillo.
Ajo licuado.
Achiote en polvo.
Pabilo.
Achiote en grano.
1 hoja de laurel.

PREPARACIÓN:

-Sazonar, poniendo en medio de la pierna, el ajo, pimienta, comino, sal, achiote en polvo (para 2 kg. 1 cucharita de té) y Ajinomoto.
-Envolver con el pabilo en redondo.
-Poner en una olla 1 cebolla entera abierta en cruz, ajos, achiote en grano, romero, laurel y sal.
-El agua que sobrepase la pierna. 2 horas o media hora en olla a presión.
-Colorante amarillo para darle color.

PATE DE HIGADO DE POLLO

INGREDIENTES:

1 Kg. De hígados.
1/3 taza de cebolla blanca.
1/4 cucharita clavo olor en polvo.
1/2 cucharita pimienta.
1/2 Kg. De mantequilla.
1 cucharada nuez moscada.
1 cucharita sal.
1 cucharita de mostaza.

PREPARACIÓN:

-Se sancochan los hígados con agua que los tape, con sal por 10 minutos.
-Se cuelan y se va licuando hígado, mantequilla y cebolla con un poco del agua que se coló.
-Se agrega nuez, clavo de olor, mostaza, sal y pimienta.
-Se vacía a un táper aceitado y se pone al frigidaire hasta que endurezca (2 ó 3 horas).
-Se sirve sobre tostadas. Se adorna con perejil, huevo duro rallado.

SALSA KETCHUP

INGREDIENTES:

1 Kg. Tomates picado con cáscara y pepas.
1 pimiento picado.
1 taza vinagre blanco.
1/2 cucharadita sal.
1 cebolla chica picada.
7 cucharadas de azúcar.
2 clavos de olor.
2 rajas de canela.

PREPARACIÓN:

-Se ponen todos los ingredientes en una cacerola y se lleva al fuego lento, para que cocine por media hora o más. La cacerola debe estar destapada.
-Luego tamizar y guardar en la refrigeradora, en frasco de vidrio.
-Dura así hasta tres semanas o un poco más.

SALSA MAYONESA

INGREDIENTES:

1 Huevo.
1 taza de aceite.
1/2 cucharita de sal.
1/2 cucharita de mostaza.
1/2 limón.
1 cucharita de ajo molido.
Pimienta.

PREPARACIÓN:

-Se pone en la licuadora el huevo entero crudo, se le agrega sal, pimienta al gusto sin exagerar, 1 cucharita de ajo molido, la mostaza.
-Se empieza a batir y se va echando lentamente el aceite, que caiga en forma de hilo delgado y continuo hasta que cuaje y se haga dura. Una vez a punto la mayonesa, se le agrega unas gotas de medio limón.

QUESO FRESCO

INGREDIENTES:

2 sobres leche Ency (110 gr.) (Leche en sobre)
2 cucharas de sal.
6 tazas de agua.
2 cucharadas de vinagre.

PREPARACIÓN:

-Poner a hervir todo y echar 2 cucharadas de vinagre. Al cuajar el suero, colar y poner a secar en un molde redondo, de un día para otro.

SANGRÍA

INGREDIENTES:

1 botella de vino tinto.
1 vaso de ginebra.
1/4 de melocotones.
1 rama de canela.
1 botella de vino blanco.
1 naranja.
75 gr. De azúcar.

PREPARACIÓN:

-Mezclar la botella de vino blanco con la de tinto.
-Agregar la ginebra.
-Picar los melocotones y ponerlos en agua tibia y hora con el azúcar. Agregar todo a lo demás.
-Cortar la cáscara de naranja y agregar más el jugo de la naranja.

Postres

TURRÓN DE CHOCOLATE (BROWNIES)

INGREDIENTES BROWNIE:

4 huevos.
1 cucharita royal.
3 cucharas cocoa.
200 gr. Nueces picadas.
2 tazas de azúcar.
1 taza harina.
150 gr. Mantequilla.
1 cucharita vainilla.

PREPARACIÓN BROWNIE:

-Poner en baño María la mantequilla y cocoa, una vez deshecho dejar enfriar. Batir claras a punto de nieve.
-Agregar azúcar en forma de lluvia, las yemas una a una, moviendo continuamente con una cuchara.
-Agregar la cocoa fría, las nueces picadas chiquito (o castañas tostadas).
-Enmantequillar un molde rectangular y no muy alto.
-Poner la masa y llevar al horno medianamente caliente.
-Dejar por unos 20 minutos y probar con una pajita que debe salir semi-húmeda.
-Dejar enfriar.

INGREDIENTES FUDGE:

1 tarro leche condensada.
1 taza de azúcar.
1 cucharada de mantequilla.
1 tarro leche gloria.
1 cucharita vainilla.
3 cucharadas de cocoa.

PREPARACIÓN FUDGE:

-Poner 1/2 taza de leche gloria con una cucharada de azúcar y la cocoa para que se disuelva.
-Echar en una olla este preparado que se tomó de los ingredientes y completar la leche gloria más la leche condensada y el azúcar.
-Llevar a ebullición, moviendo siempre con cuchara de palo hasta que tome punto. Esto se prueba, una vez que se ve el fondo de la olla, se saca un poquito en un platito y si no chorrea mucho, o sea que ya está un poco espesa, quiere decir que ya está a punto. Entonces se le agrega la mantequilla y la vainilla. Se saca del fuego y se deja enfriar.
-Se cogen los Brownies que debe ser una masa larga y se parte en 4 partes.
-Se procede a rellenar con el fudge y se va poniendo capa sobre capa de forma rectangular. Se baña por encima y se le hacen adornos con el tenedor y se ponen varias nueces enteras de adorno.

BOLITAS

INGREDIENTES:

1/2 paquete grande Astra (margarina).
2 tarros leche Nestlé.
1/2 taza cocoa.
1 chocolate D'Onofrio largo rallado.

PREPARACIÓN:

-Hacer manjar blanco con el Astra, la cocoa y la leche.
-Una vez frío el manjar blanco, se hacen bolitas y se pasan por el chocolate.

NOTA:

-Se puede agregar nueces 1/4 de taza.
-Si se quiere de coco, se quita la cocoa y las bolitas se bañan en coco rallado.

SUSPIRO A LA LIMEÑA

INGREDIENTES:

1 tarro de leche Gloria.
4 claras y 6 yemas.
1 cucharita vainilla.
1 leche Nestlé.
1 1/4 taza azúcar.
Oporto, canela.

PREPARACIÓN:

-Poner al fuego las 2 leches, hasta que tome punto de manjar blanco (que se vea el fondo de la olla).
-Se pone en un pírex y se mueve con las 6 yemas, luego se le añade la vainilla.
-Se baten las claras a punto de nieve.
-Paralelamente se pone el azúcar en una olla y se echa Oporto hasta que cubra el azúcar. Se deja hervir hasta que tome punto de caramelo. O sea, al sacar la cuchara debe chorrear en forma de hilo delgado.
-Se añade esto caliente a las claras para que las cocine y se sigue mezclando ya no batiendo. El sólo hecho de echarlo caliente las cocina.
-Se coloca sobre el manjar blanco y se adorna con un tenedor dándole forma de merengue con puntitas.
-Se espolvorea con canela en polvo.

MANÁ O NO ES NADA (SAN ANDRÉS)

INGREDIENTES:

1 litro leche Gloria.
6 yemas.
1 kg. Azúcar en polvo.
1 cucharita esencia almendras.

PREPARACIÓN:

-Se pone a hervir la leche y se va echando el azúcar poco a poco. Se sigue moviendo hasta que tome punto de manjar blanco. (Que se vea la olla, y esté ligeramente espeso).
-Se pone en un pírex y se le agrega la esencia de almendras, con las yemas.
-Se le pueden poner colorantes y hacer frutitas y verduritas amasándolas con azúcar en polvo.

PIE DE LIMÓN

INGREDIENTES:

24 galletas de vainilla.
1/2 taza de mantequilla.
2 tarros leche Nestlé.
1 taza de azúcar.
8 yemas.
4 limones.
6 claras.

PREPARACIÓN:

-Se chancan las galletas con un rodillo y se ponen en un pírex y se mezclan con la mantequilla ya derretida. Se pone 10 minutos al horno fuerte.
-La leche se mezcla con las yemas y los limones y se agrega a las galletas y se vuelve a meter 10 minutos al horno fuerte, bajando la fuerza de abajo.
-Se hace el merengue, batiendo las claras a punto de nieve, o sea que se puede parar un tenedor sin caerse.
-Se le agrega el azúcar moviendo hasta que esté bien mezclado y se pone al horno 10 minutos más. Bajando más el calor de la parte de abajo. La superior sigue fuerte.
-Al merengue se le agregan unas gotitas de limón antes de cocinarlo.

PIE DE MANZANA

INGREDIENTES:

1 Kg. De manzana.
2 tazas harina preparada.
1 taza de agua.
2 cucharitas de maicena.
1 Astra chica (margarina).
1/2 taza de azúcar.
1 yema de huevo.
Vainilla, canela.

PREPARACIÓN:

-Se pelan las manzanas y se pican, y se ponen en una olla, se le echa el azúcar, vainilla y canela.
-Se le agrega la maicena diluida en un poco de leche.
-Se cocina por 10 minutos.
-Se mezcla la harina con el Astra con un cuchillo y se le agrega el agua y se amasa.
-Se separa la mitad de la masa y se pone en un molde enmantequillado. Se echa la manzana cocida fría y la otra mitad de la masa se trenza en palitos.
-Se pone al horno hasta que dore, rociándolo con la yema.

HELADOS

INGREDIENTES:

1 taza de leche fresca y 1 cuchara al ras de maicena.
(Estos dos ingredientes pueden ser reemplazados por 1/2 tarro de leche Nestlé.)
1 tarro de leche Gloria.
2 cucharas azúcar.
1 cucharadita vainilla.
(La vainilla también puede ser reemplazada por 1/2 paquetito de cocoa, 1 taza de fresas o cualquier otra fruta que se desee.)

PREPARACIÓN:

-Se disuelve la maicena en una taza de leche y se pone a hervir hasta que tome punto de mazamorra.
-Una vez lista se echa en la licuadora, se le agrega la leche Gloria, el azúcar y la vainilla.
-Una vez que esté bien batido todo se vacía en una cubeta de hielo y se pone en el freezer hasta que tome punto de helado.

NOTA:

-La mazamorra de maicena se puede reemplazar por 1/2 tarro de leche Nestlé y se echa de frente a la licuadora y se sigue el mismo procedimiento anterior.

PIE DE FRESAS

INGREDIENTES MASA:

1 paquete crema de oro.
2 tazas harina sin preparar.
4 cucharas en polvo azúcar.

PREPARACIÓN MASA:

-Se amasa y se lleva al horno, haciéndole unos huequitos por 10 minutos al horno mediano.

INGREDIENTES RELLENO:

1 taza leche evaporada.
3 ramitas de canela.
3/4 taza azúcar.
3 cucharas maicena al ras.
Fresas enteras.
1/2 taza agua.
1 cucharita vainilla.
3 yemas.
1/2 paquete crema de oro.

PREPARACIÓN RELLENO:

-Se hierve la leche con el agua y la canela, se le agrega la maicena disuelta en 1 cucharita de agua y se cocina a fuego lento.
-Se le agrega el azúcar, las yemas y que tome punto suave, al final la mantequilla. Debe quedar espeso pero suelto.
-Se coloca encima de la base y las fresas se introducen dentro de la crema pastelera y encima se coloca una mazamorra de chuño.

MAZAMORRA DE CHUÑO

INGREDIENTES:

1/2 taza de fresas.
3 cucharitas chuño.
Gotitas de limón.
1/2 taza de agua.
3/4 Taza de azúcar.

PREPARACIÓN:

-Se sancochan las fresas con agua y azúcar.
-Se cuela y se agrega el chuño disuelto en agua fría.
-Se cocina hasta ver el fondo de la olla y se coloca encima.

FRESAS

INGREDIENTES:

1 kg. De fresas.
1 taza de azúcar.
2 tazas de agua.

PREPARACIÓN:

-Se limpian las fresas y se lavan.
-Se pone a hervir al agua con el azúcar un buen rato y se le agrega a las fresas. Se deja enfriar y se mete al refrigerador.

ENSALADA DE MASHMELLOWS

INGREDIENTES:

1 bolsa de mashmellows.
Mandarinas.
Piña picada.
Crema de leche o mayonesa.

PREPARACIÓN:

-Mezclar todo junto.
-Servir.

TOFFES COLEGIO

INGREDIENTES:

2 tarros leche Gloria.
1 Kg. Azúcar.
1/2 kg. Chocolate.
125 gr. Mantequilla.

PREPARACIÓN:

-Derretir la mantequilla y la cocoa y agregar lo demás y llevarlo a punto (en un vaso de agua cae en forma de bolita).
-Vaciar en molde chato y hacerle cortes con un cuchillo. Dejar de un día para otro.

TOFFES JULY

INGREDIENTES:

2 tazas azúcar.
1 tarro leche Gloria.
1/2 paquete Astra chico (margarina)

PREPARACIÓN:

-Derretir la mantequilla, se le agrega el azúcar, al derretirse se le agrega la leche, mover hasta ver el fondo de la olla.

FUDGE

INGREDIENTES:

1 tarro leche condensada.
1 taza de azúcar.
1 cucharada de mantequilla.
1 tarro leche gloria.
1 cucharita vainilla.
3 cucharadas de cocoa.

PREPARACIÓN:

-Poner 1/2 taza de leche gloria con una cucharada de azúcar y la cocoa para que se disuelva.
-Echar en una olla este preparado, que se tomó de los ingredientes y completar la leche gloria más la leche condensada y el azúcar.
-Llevar a ebullición, moviendo siempre con cuchara de palo hasta que tome punto. Esto se prueba, una vez que se ve el fondo de la olla, se saca un poquito en un platito y si no chorrea mucho, o sea que ya está un poco espesa, quiere decir que ya está a punto. Entonces se le agrega la mantequilla y la vainilla. Se saca del fuego y se deja enfriar.

MANO IZQUIERDA EDITORES